AMANDA HAYHURST

~~Cambiálo a~~ Él ORA POR

30 días de oración
por el hombre que amas

ORA POR ÉL

Ora por Él

30 días de oración
por el hombre que amas

Amanda Hayhurst

© 2024 Amanda Hayhurst
Todos los derechos reservados
Publicado en 2024
Impreso en los Estados Unidos de América

30 29 28 27 26 25 24 1 2 3 4 5 6 7

ISBN 979-8-9910019-1-5

Todas las referencias bíblicas estarán en la versión española, a menos que se indique lo contrario.

Este libro está dedicado a mi marido, Marcus.
Gracias por animarme a ser vulnerable con nuestra historia para que otros puedan encontrar sanación.
Me asombro cuando pienso en todo lo que Dios ha hecho en nuestro matrimonio y familia.
¡Los quiero taaaanto!

Contentidos

Introducción vii

Antes de Empezar: Ora por Ti 1

1. Tu propio corazón 2
2. Un corazón entregado 5
3. Ojos para ver 8

El Quid de la Cuestión: Orar por Él 11

4. Dios Primero 12
5. Convertirse en líder espiritual 15
6. Comunicación saludable 18
7. Mecanismos de afrontamiento saludables 21
8. Su obra 24
9. Aliviar la presión 27
10. Comunidad piadosa 30
11. Romper las cadenas generacionales 33
12. Una actitud piadosa 36
13. Superar la ansiedad 39
14. Un corazón de adoración 42
15. Pureza sexual 45
16. Contra la tentación 48
17. Honestidad y franqueza 51
18. Identidad arraigada en Cristo 54
19. Humildad 57
20. Coherencia 60

21. Salud física 63
22. Alegría sobrenatural 66
23. Confianza 69
24. Reaccionar con ira 72
25. Un corazón para servir 75
26. Crecer en sabiduría 78
27. Paternidad 81
28. Conducir 84
29. Integridad 87
30. Su amor por ti 90

Conclusión 93

Introducción

Hace seis años, decidí que dejaría de intentar cambiar a mi marido. No porque renunciara a él o a nosotros, sino porque me di cuenta de que estaba intentando soportar un peso que nunca debí llevar. Sabía que Dios quería más para él y para nosotros, pero estaba agotada intentando conseguirlo por mi cuenta.

Si has cogido este libro, lo más probable es que te encuentres en ese mismo lugar. Anhelas más en la vida del hombre al que amas. Quizá sea tu marido, y anhelas que asuma su papel de líder espiritual de tu familia, o quizá sea tu novio o prometido, y estás desesperada por ver un avance en un área concreta de su vida. Sea lo que sea por lo que estés orando, chica*, yo he pasado por eso y mi corazón está contigo.*

Aunque mis intenciones eran buenas, mi anhelo de más para mi marido, Marcus, se manifestaba de formas totalmente opuestas. Le regañaba. Le sugería incesantemente formas de mejorar ciertos comportamientos. Adopté una especie de complejo de Mesías, en el que intentaba arreglarle. Sí, oraba un poco, pero normalmente era el último recurso. En el fondo, algo dentro de mí creía que de algún modo podría forzar el cambio que deseaba ver. Quizá te sientas identificada con esta mentalidad de "arreglarlo". Cuando hay un problema, te arremangas y te pones manos a la obra. Las chicas "solucionadoras" somos como navajas suizas humanas equipadas con soluciones para casi cualquier problema.

El problema es que cuando adoptamos esta mentalidad sobre los problemas de otra persona, a veces nuestros límites se difuminan. En mi caso, cuando Marcus tenía un mal día, yo tenía un mal día. Cuando él luchaba contra la ansiedad, yo de alguna manera la asumía. Me costaba separar su desgracia de la mía. Lo que realmente tenemos que hacer es cambiar nuestro enfoque de *la fijación y el control* a la *rendición y la oración*.



Eso es lo que hice. Puse el despertador a las cinco de la mañana casi todos los días para orar y, de forma intencionada, escribí en mi diario oraciones sobre distintas áreas de la vida de mi marido. Áreas en las que estaba desesperada por ver a Dios moverse. ¿Y adivina qué? Fue entonces cuando ocurrió algo extraordinario: me sentí notablemente más ligera mientras oraba por Marcus en esas áreas concretas. Cada día que me ponía de rodillas, con las manos levantadas hacia el cielo, estaba soltando lo que nunca debí cargar. Sentía que Dios intentaba enseñarme que yo había estado intentando hacer su trabajo por él. Y no lo hacía tan bien. Para ayudarme a recordar cuál era mi trabajo y cuál el de Dios, lo anoté en un papel. Si luchas como yo, quizá esto también te ayude.

Poco a poco, aprendiendo lo que era y lo que no era mi trabajo, fui aprendiendo a entregarlo al Señor. De los puños cerrados a las palmas

abiertas, dejé de intentar desempeñar un papel que sencillamente no me correspondía. Y, oh, chica, qué suspiro de alivio es ése.

Recuerdo una de las primeras veces que Dios me permitió ver los frutos de mi trabajo. Ese día, Marcus estaba en una espiral de ansiedad por un problema en el trabajo, que luego se convirtió en ira. En lugar de hacer lo que suelo hacer para "arreglarlo" (entrar en su despacho pensando que tengo algún poder secreto para transformarlo), me fui a nuestro dormitorio y me puse de rodillas a orar.

Mientras derramaba mi corazón ante el Señor, entró Marcus. "Acabo de sentir que me invadía una oleada de paz", dijo. "¿Estabas orando por mí?". Casi se me para el corazón. Apenas podía creerlo: ¡Dios estaba obrando en tiempo real! "Sí, oraba por ti", le contesté. Él me devolvió la sonrisa: "Gracias. De verdad, lo siento".

Mientras estábamos frente a frente, pude ver de primera mano la presencia de Dios en la vida de mi marido. Le conté cómo había convertido la oración por él en una parte intencionada de mi día. Cuando llegué a la parte de que ya no quería regañarle, estoy segura de que saltó de alegría por dentro. En lugar de dirigir mi angustia y mi descontento hacia Marcus, lo emplearía en orar de rodillas al único que podía cambiar a cualquiera de todos modos.

Las semanas de oración se convirtieron en meses. Cada mañana me levantaba temprano, cogía mi café y me dirigía a mi despacho de arriba. Cuando Marcus y yo teníamos desacuerdos, pasaba de reaccionar exageradamente y arreglar las cosas a respirar hondo y orar. Con el tiempo, vi que mi marido tuvo avances en su ira y ansiedad. Dios estaba obrando.

Marcus ya tenía una relación con el Señor, pero en realidad no era una prioridad en su vida. Así que me quedé muy sorprendida cuando una mañana bajé las escaleras para tomar el café. Al girar la barandilla, vi la lámpara tenuemente encendida de nuestro salón. Y junto a ella, mi marido sentado en la silla leyendo la Biblia. Dios estaba respondiendo a mis oraciones ante mis ojos. Cada lágrima, cada minuto de sueño sacrificado, cada mañana en mi despacho orando por este hombre al que amaba merecía la pena. Dios estaba haciendo algo en su corazón. Tenía un plan para su vida, y yo empezaba a confiar en él.

He visto cómo la oración cambiaba radicalmente la dinámica de mi familia. Personalmente, he aprendido a confiar en el Señor como nunca

lo había hecho. Ésa es su belleza. Cuanto más aprendemos a orar, más aprendemos a rendirnos, a confiar y a tener confianza en la soberanía de Dios sobre nuestras circunstancias. 1 Juan 5:14 dice: "Y esta es la confianza que tenemos en Él: que si pedimos algo conforme a Su voluntad, Él nos oye". Y prosigue: "Y si sabemos que nos oye en todo lo que pedimos, sabemos que tenemos las peticiones que le hemos hecho" (1 Jn. 5:15).

Verás, cuando no oramos es cuando nos llenamos de descontento e inseguridad sobre el futuro de nuestras vidas y de los que amamos. Orar construye en nosotros un tipo duro de confianza en Dios. Aprendemos a confiar en que nos ha dado a nosotros y a los que amamos lo que sabe que es mejor para nosotros en *este momento*. Como somos humanos, nuestros ojos no nos permiten ver las implicaciones eternas de cada parte de nuestras vidas. Pero podemos confiar en que Dios obra todas las cosas para el bien de los que lo aman y son llamados según su propósito (Rom. 8:28). Podemos confiar en sus planes y en el calendario de esos planes.

Este libro está lleno de poderosas oraciones de avance para casi todos los aspectos de la vida de tu pareja. Pero debo advertirte: no se trata sólo de él. Dios está a punto de hacer una obra transformadora en *tu propio corazón*. Por eso te he dedicado los tres primeros capítulos. La mayoría de las veces, nuestros corazones están manchados de control, orgullo, mordacidad, falta de perdón y pecados ocultos con los que Dios tiene que tratar primero. Oro para que el hombre de tu vida vea a Dios obrando tanto en ti que quiera lo que tú tienes.

Verás que se incluye una página de diario después de cada oración diaria. Es para que viertas tu corazón al Señor cuando surjan pensamientos o necesidades concretas mientras oras. Déjate guiar por el Espíritu Santo. Sé sincera sobre cómo te sientes mientras lo sientes. Dios puede manejarlo; siempre te encontrará en esos lugares tan crudos. Permítete orar con valentía y sinceridad, creyendo que Dios puede hacer lo imposible.

Por último, quiero decirte lo orgullosa que estoy de ti. Viviendo en una cultura que devalúa los pactos matrimoniales y los compromisos en las relaciones, podrías caer fácilmente en la tentación de rendirte. Mientras el mundo opta por anular a la gente, tú optas por orar. No dejes de

interceder por él. Espera y cree que Dios tiene más. Estás a una oración de un avance del tamaño de Dios.

ANTES DE EMPEZAR:

ORA POR TI

Tu propio corazón

La oración no sólo tiene el poder de cambiar el corazón del hombre al que amas, sino el tuyo propio. Ha habido innumerables ocasiones en las que he estado orando por Marcus sobre un aspecto concreto de su vida, y es como si Dios me mirara en ese momento y me dijera: "¡Eh, será mejor que reces también por ti!". La oración tiene una forma curiosa de ser como un espejo del estado de tu propia alma. Nuestras oraciones por otra persona a menudo pueden suscitar una oración necesaria para nosotros mismos. No queremos llegar a un punto en nuestra vida de oración en el que sólo nos centremos en las necesidades de los demás. Aunque orar por los demás es esencial, ¡Dios también quiere hacer una obra milagrosa y transformadora dentro de ti, muchacha! Cuando empieces a orar por el hombre de tu vida, no olvides orar también por tu propia vida.

Querido Dios,

Al comenzar a orar sobre , te ruego que me reveles el estado de mi propio corazón. Examíname y conoce mi corazón, pruébame y conoce mis pensamientos ansiosos (Sal. 139:23) y revela cualquier pecado oculto en mí (Sal. 19:12). Dios, me arrepiento de _____ (nombra específicamente tus pecados) y recibo hoy tu misericordia, tu gracia y tu perdón. Mientras oro por áreas específicas de su vida, fórmame como la mujer que has creado para que sea. Ayúdame a vivir de un modo que inspire para que crezca en su relación contigo. Cada una de mis acciones le apunta de nuevo hacia ti. Los días que me sienta insatisfecha en mi relación con él, Señor, dame lo que le falta a mi corazón. Cultiva un ritmo en mi vida de oración en el que me tome tiempo para sentarme y recibir tu amor, paciencia, misericordia, perdón y gracia. Porque sé que no puedo darle lo que no he recibido primero de ti. Ayúdame a mostrarle el mismo amor, paciencia, misericordia, perdón y gracia que me muestras a mí cada

día. Todos estamos desesperados por ello. Que la forma en que le trato sea un reflejo de la forma en que tú me tratas tan amablemente.

En el nombre de Jesús, Amén.

¡"Escudríñame, oh Dios, y conoce mi corazón! ¡Pruébame y conoce mis pensamientos! Y mira si hay en mí algún camino penoso, y guíame por el camino eterno".

Sal. 139:23–24

Un corazón entregado

¿Has intentado alguna vez responsabilizar a Dios de lo que crees que debería hacer y cuándo crees que debería hacerlo? Yo sí que lo he hecho. Hacer esto a menudo puede dejarnos disgustados y desanimados, sobre todo cuando oramos oraciones desesperadas por alguien a quien queremos mucho. Aprender a confiar en el plan y el momento de Dios es crucial cuando oras a largo plazo. Realmente todo se reduce a la *confianza.* Cuando podemos aprender a confiar en el plan de Dios y confiar en que su corazón es para nosotros y para el futuro de los que amamos, entonces podemos renunciar a nuestras propias ideas de cambio y ponerlas en manos del Señor. Vivir con este corazón rendido nos permite ver con más claridad cómo actúa Su Espíritu en nuestras vidas.

Querido Dios,

Hoy elijo que _____ se rinda a ti. No estoy hecha para llevar su carga, estrés, ansiedad o problemas. No fui diseñada para ello, y estoy agotada de intentarlo. Ahora levanto físicamente las manos hacia ti, reconociendo que sólo tú puedes traer un cambio duradero o la curación. Libero cualquier control o deseo de arreglarlo y confío plenamente en ti para su futuro. Tu Palabra promete que tienes un plan específico para su vida, y confío en tu soberanía sobre él. Confío en tu calendario para su crecimiento espiritual porque comprendo que es diferente para cada uno. Si en mi corazón hay algún temor no entregado sobre su futuro, te lo entrego ahora mismo a cambio de tu paz supernatural. Tu amor por este hombre es más grande de lo que jamás podría imaginar, y hoy te lo entrego plenamente en tus capaces manos. Confío en tus planes para él y en el momento oportuno de esos planes, planes que le darán esperanza y un futuro (Jer. 29:11).

En el nombre de Jesús, Amén.

"Porque yo sé los planes que tengo para vosotros, declara el Señor, planes de paz y no de mal, para daros un futuro y una esperanza".
Jer. 29:11

Ojos para ver

Si te soy sincera, en el pasado he tenido problemas para centrarme en los rasgos no tan buenos de los demás. Multiplícalo por mil cuando se trata de las peculiaridades e idiosincrasias de mi marido. Por lo visto, este "sesgo de negatividad" no es nada nuevo. Los seres humanos tendemos a prestar más atención a la información negativa que a la positiva, y esto se traduce en nuestras relaciones. ¿Cuán diferente sería nuestra disposición natural hacia el hombre que amamos si lo viéramos a través de los ojos de Dios? Un hombre hecho a imagen y semejanza de Dios. Alguien con un valor y una valía increíbles, simplemente porque Dios insufló vida en él. Cuando aprendes a centrarte en las características bellas y únicas que Dios le dio, puedes apreciarle más plenamente y mostrarle más compasión. Este sutil cambio de perspectiva tiene el poder de cambiar por completo cómo le ves, así que pidamos hoy a nuestro Padre que ablande nuestros corazones para que podamos amarle de la forma en que Dios nos ha llamado a hacerlo.

Querido Dios,

Tú eres el Creador maestro que ha hecho todas las cosas desde el principio de los tiempos, declarando: "Es bueno". Te ruego que _____ vea como tú lo haces. Dame un amor y un aprecio profundos por la forma en que has cableado de manera única a él. Ablanda mi corazón para que tenga más amor, compasión y comprensión, especialmente en los momentos de frustración o incomprensión. Ayúdame a honrar la imagen de Dios que él lleva. Y dame la paciencia para pasar por alto sus defectos y la gracia para extender el perdón cuando sea necesario. Padre, enséñame a apreciarle como un pre cioso regalo tuyo, digno de respeto y admiración. Llena mi corazón de gratitud por la bendición de su presencia en mi vida. Que pueda ser una fuente de ánimo y apoyo

para él, elevándole en la oración y permaneciendo a su lado en los momentos de prueba. Ayúdame a ver más allá de la superficie, a reconocer la profundidad de su alma y la belleza de su espíritu. Guíame para amarle como Tú le amas, incondicionalmente y sin reservas.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Te alabo, porque he sido hecho de forma admirable y maravillosa. Maravillosas son tus obras; mi alma lo sabe muy bien".

Sal. 139:14

EL QUID DE LA CUESTIÓN:
ORAR POR ÉL

Dios Primero

¿No es esto lo que todas queremos para el hombre que amamos? ¿Que ponga a Dios en primer lugar en todo lo que haga y lo convierta realmente en Señor de su vida? A fin de cuentas, éste es realmente el fundamento de todo lo demás. Tanto es así que "No tengas otros dioses delante de mí" fue el primer mandamiento dado por Dios en el Antiguo Testamento. En el Nuevo Testamento, Jesús expuso este mandamiento diciendo: "Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente." El Enemigo no se detendrá ante nada para desviar a los hombres que amamos de la búsqueda del Señor, manteniendo su atención *literalmente en cualquier otra cosa*. Quizá sea su carrera, sus preocupaciones económicas, el entretenimiento, sus relaciones personales, sus aficiones y/o la tecnología. La lista es interminable. Pero nunca estará verdaderamente satisfecho hasta que Dios sea realmente lo primero.

Querido Dios,

Anhelo desesperadamente que _____ te persiga por encima de todo para que ocupes el primer lugar en su corazón. Haz que sea como el rey David, un hombre conforme a tu corazón, que te persiga sin descanso por encima de todo. Ayúdale a dedicarse plenamente a buscar tu voluntad y tu presencia cada día. Dios, dale un nuevo deseo de dar prioridad a su relación contigo antes que a cualquier otra área de su vida. Ayúdale a pasar tiempo en oración, estudiar tu Palabra y crecer en su conocimiento y experiencia de quién eres. Te ruego que empiece a desarrollar un hambre y una sed de pasar más tiempo contigo como nunca antes. Elimina cualquier distracción u obstáculo que pueda impedirle acercarse a ti y ayúdale a reconocer que, aunque hay cosas en la vida que son buenas y agradables, nada es comparable a pasar tiempo en tu presencia. Te ruego que

cultive ritmos en su vida que le preparen para el éxito en su búsqueda constante de Ti. Protege su corazón de las distracciones y de cualquier plan del Enemigo para alejarlo de ti.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Buscad primero el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas".

Mateo 6:33

Convertirse en líder espiritual

Durante años, casi siempre comparaba a mi marido con otros hombres. ¿Por qué no prioriza el tiempo para que leamos *juntos la Palabra de Dios como el marido de aquella chica? ¿O lidera el camino para que oremos juntos en familia como hace ese chico?* Si íbamos a la iglesia o estudiábamos la Palabra de Dios, era porque yo lo iniciaba. Me sentía cada vez más disgustada e incluso un poco resentida. Quería para mi relación lo que admiraba en los demás. Que el hombre fuera el líder espiritual. Aunque ese deseo era bueno, Dios empezó a mostrarme que no podía estar arraigado en la comparación, sino que necesitaba estar arraigado en la conciencia de que Dios quiere cosas buenas para mí, para mi cónyuge y para nuestra relación. Además, necesitaba comprender que el plan y el tiempo de Dios para el crecimiento espiritual de mi marido eran distintos de los míos. Abandonar nuestras expectativas puede parecer imposible, pero podemos estar seguras *de que siempre* podemos confiar tanto en el tiempo de Dios como en sus planes para los hombres que amamos.

Querido Dios,

En primer lugar, gracias por ser siempre paciente conmigo en mi propio camino de perseguirte. Ayúdame a extender esa misma paciencia a _____ mientras se esfuerza por ser el líder espiritual de nuestra relación y familia. Te ruego que aprenda a buscar tu voluntad en todas las cosas para sí mismo, para nuestra familia y para nuestra familia. Dale el valor para dirigir con integridad y la compasión para servir a nuestra familia y a los demás con amor. Ayúdale a seguir los pasos de Jesucristo, nuestro máximo ejemplo de liderazgo de servicio. Ábrele los ojos a su responsabilidad única como hombre de nuestro hogar para dirigir y amar como Cristo ama a la Iglesia. A medida que el mundo se pierde más, dale audacia

para hablar y enseñar la verdad dentro y fuera de nuestro hogar. Que tu Espíritu Santo habite ricamente en él, iluminando su camino y dándole poder para guiarnos a mí y a nuestra familia más cerca de Ti. Dale un corazón sediento de tu palabra y un espíritu abierto a tu dirección. Te confío su futuro y tus planes para su crecimiento espiritual. Ayúdame a ser una fuente de amor y aliento en su propósito de convertirse en el líder espiritual.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Pero quiero que comprendáis que la cabeza de todo hombre es Cristo, la cabeza de la mujer es su marido y la cabeza de Cristo es Dios".

1 Cor. 11:3

Comunicación saludable

No debería sorprendernos que las parejas con una gran comunicación registren niveles más altos de satisfacción, intimidad y confianza en la relación. Por desgracia, era algo de lo que Marcus y yo teníamos muy poco en los primeros años de nuestra relación. La comunicación sana no era algo a lo que estuviéramos acostumbradas. Normalmente, la comunicación era más o menos así: (1) Tenemos un desacuerdo. (2) Uno de nosotros explota. (3) Ninguno de los dos expresa sus sentimientos o emociones. (4) Seguimos con nuestra vida sin abordar el verdadero problema. Pero lo cierto es que aprender a comunicarse es crucial para sentirse comprendido y tener una relación íntima. Cuanto más aprenda el hombre al que amas a comunicar sus sentimientos y deseos tanto con Dios como contigo, más cerca estaréis ambos espiritual y emocionalmente.

Querido Dios,

Nos has dado emociones y sentimientos para que los expresemos, no para que los reprimamos. Concede a _____ el don de expresar claramente sus sentimientos y de saber escuchar con atención. Te ruego que nuestra comunicación esté arraigada en la paciencia, el amor y la comprensión. Dale el valor de compartir abiertamente sus pensamientos y sentimientos, sin miedo a ser juzgado o rechazado, y ayúdame también a ser siempre un lugar seguro para él. Concédele la capacidad de articular sus necesidades y deseos con claridad y sinceridad para que podamos construir una base sólida de confianza e intimidad en nuestra relación. Enséñale el valor de la paciencia y la empatía, permitiéndole que escuche de verdad y respete mi punto de vista, y que yo haga lo mismo. Concédenos a ambos la sabiduría para elegir sabiamente nuestras palabras, hablando con amabilidad y gracia incluso en los momentos de

desacuerdo. Ayúdanos a comunicarnos con amor y respeto, honrándote en todo lo que decimos y hacemos. Cuando no estemos de acuerdo, ayúdanos a recordar que estamos en el mismo equipo y que ninguno de los dos es el verdadero enemigo. Danos corazones de paz, paciencia, sabiduría y claridad mientras nos esforzamos por tener conversaciones edificantes al compartir nuestros corazones unos con otros.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la edificación, la que convenga a la ocasión, para que dé gracia a los oyentes".

Ef. 4:29

DÍA 7

Mecanismos de afrontamiento saludables

Ha habido muchas ocasiones en mi relación con Marcus en las que le he suplicado a Dios: *lo que sea a lo que mi marido tenga que renunciar para que tú seas su primera fuente de consuelo, ayúdale a hacerlo, Señor.* Para algunos hombres, el afrontamiento malsano adopta la forma de sustancias como el alcohol o la marihuana. Para otros, puede ser un entretenimiento excesivo o estar muy ocupados. Siendo los humanos imperfectos y defectuosos que somos, o huimos de Dios para falsificar el consuelo o huimos hacia Dios, la fuente misma del consuelo. Cada vez que sustituimos a Dios por una falsa comodidad, ésta se convierte en un ídolo que se instala en el trono de nuestro corazón. ¿No es asombroso que la bisagra de muchas oraciones que oramos sea simplemente buscar a Dios en primer lugar? Pero para ello, debemos aprender a dejar de escapar y permitirnos sentir las cosas duras. Nuestra capacidad de sanar se basa siempre en nuestra capacidad de sentir. Así que hoy, oremos para que los hombres a los que amamos tengan el valor de acudir a la fuente misma del consuelo, Dios Todopoderoso.

Querido Dios,

Tú eres nuestra fuente de consuelo para cada dificultad que afrontamos en la vida. Sea lo que sea a lo que _____ está corriendo en busca de consuelo antes de acudir a ti primero (nómbralo específicamente si lo conoces), te ruego que le des libertad ahora mismo en el nombre de Jesús. Concédele la fuerza y el poder para superar el afrontamiento malsano, sabiendo que contigo todo es posible. Dale el valor de sentir las cosas difíciles y de encontrarte con él en esos lugares tiernos cada vez. Ayúdale a experimentar la plena satisfacción que ofreces cuando acudimos a ti como primera fuente de consuelo. Dale poder con el Espíritu Santo para resistir la tentación y elegir lo que es correcto incluso cuando es

difícil. Dale la sabiduría necesaria para reconocer los desencadenantes y las pautas que conducen a estos comportamientos, y el valor para buscar ayuda y apoyo cuando lo necesite. Guíale para que encuentre formas sanas de descomprimirse que sean buenas tanto para su cuerpo como para su mente. Rodéale de influencias positivas y relaciones de apoyo que le animen a liberarse de estos mecanismos de afrontamiento insanos que le frenan. Señor, también te pido paciencia y comprensión en nuestra relación mientras supera estos retos. Ayúdame a apoyarle con amor y compasión y a ofrecerle gracia y perdón cuando se produzcan contratiempos.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Someteos, pues, a Dios. Resistid al diablo, y huirá de vosotros".
Sant. 4:7

Su obra

Creo que todos estamos de acuerdo en que la mayoría de los hombres están predispuestos a encontrar la satisfacción en la provisión. Y tiene sentido. El trabajo está ordenado por Dios y se estableció *antes de* la caída de la humanidad. A menudo, creo que asociamos el trabajo con una maldición posterior a la caída. Pero, en realidad, Dios ordenó a Adán que trabajara y cuidara del Jardín del Edén cuando lo colocó en él, antes incluso de que Satanás entrara en escena (Gn 2:15). Sin embargo, no podemos eludir el hecho de que, debido a la rebelión de Adán y Eva, el trabajo es ahora difícil e incluso doloroso (Gn. 3:17). Para los hombres que amamos, esto puede complicarles el trabajo. La mayoría de los hombres se sienten orgullosos de mantener a sus familias, pero a menudo les resulta desalentador y poco gratificante. Algunos tienen la suerte de trabajar en empleos que les gustan y encuentran un propósito. Pero para muchos otros, el trabajo es cualquier cosa menos agradable o útil. Sé por experiencia cuánta tensión puede causar esto en una relación. Si tu hombre también lucha con esto, no pierdas la esperanza. Dios aún no ha terminado.

Querido Dios,

Gracias por darnos oportunidades de trabajar y mantener a nuestras familias. Hoy, oro para que las pasiones y el trabajo de _____ se unan de forma que le traigan y la confianza de que está cumpliendo tu propósito para su vida. Concédele sabiduría y discernimiento mientras busca un trabajo que le guste. Ábrele las puertas de las oportunidades que sólo tú puedes abrir y ciérrale las que no sean las mejores para él. Guíale hacia oportunidades en las que pueda aprovechar al máximo sus talentos y habilidades. Ponle en contacto con hombres y mujeres piadosos que puedan apoyarle y animarle en su camino. Llena su corazón y su mente de esperanza y

perseverancia, incluso ante los retos y los contratiempos. Ayúdale a confiar en tu tiempo y en tu plan, sabiendo que tienes su futuro en tus manos amorosas. Dale una alegría palpable en su vocación, alimentada por servir a los demás y compartir la buena nueva de tu Hijo. Anímale a dar un paso al frente con fe cuando lo necesite, explorando las distintas oportunidades que le ofrezcas. Fortalece su fe en tu provisión, sabiendo que eres fiel para satisfacer todas nuestras necesidades porque eres el Padre bueno que nos ama. Recuérdale con delicadeza que está llamado a hacer lo que haga con todo su corazón, pues te sirve a ti y no a los hombres.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Hagas lo que hagas, trabaja de corazón, como para el Señor y no para los hombres, sabiendo que del Señor recibirás la herencia como recompensa. Servís al Señor Cristo".

Col. 3:23–24

Aliviar la presión

Hace un par de semanas, antes de empezar el verano en la piscina de nuestro barrio, me dirigí al sótano para airear nuestros juguetes de piscina desinflados. Llevaba unos segundos hinchando el anillo de donuts cuando de repente ¡estalló! La presión se acumuló más rápido de lo que pensaba. ¿No es así la vida a veces? Para los hombres a los que queremos, la fuente de presión puede provenir de proveer económicamente, mantener el hogar, conseguir un estilo de vida saludable y/o asumir el papel de marido o padre. Para muchos hombres, esta presión puede convertirse en estrés crónico. Cuando aún no han encontrado una forma que honre a Dios de arrendar esta presión, como el flotador de la piscina, ellos también pueden *estallar.* Puede tratarse de un estallido de ira, aislamiento, abuso de sustancias, dolencias físicas, etc. La verdad es que Dios no nos promete una vida sin presiones. Pero sí nos da una herramienta para liberar esta presión continua: *la oración.*

Querido Dios,

Sabes que la presión que _____está afrontando en este momento. Enséñale a recurrir a ti como proveedor de su alma y a darse cuenta de que quieres ayudarle a llevar estas responsabilidades. Cuando se sienta abrumado, recuérdale que tú eres su refugio y fortaleza, una ayuda siempre presente en los problemas. Enséñale a acudir a ti en oración, arrojando cualquier peso que sienta en ti, y liberando la presión que siente a diario. Enséñale a tener una cruda dependencia sólo de ti, Señor. Llena su corazón con tu paz, la paz que sobrepasa todo entendimiento. Calma su mente, tranquiliza su espíritu y dale descanso. Ayúdale a decir no a cosas para las que no tiene capacidad y a encontrar formas que honren a Dios para descomprimirse cuando lo necesite. Jesús, tú dijiste: "Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os daré descanso".

Oro para que acuda a ti con todas sus cargas y encuentre el descanso adecuado para su alma. Aligera su carga, Señor, y permítele sentir tu presencia reconfortante. Ayúdale a recordar que no está solo en sus luchas, pues Tú siempre estás con él. Pongo sus cargas en tus manos, sabiendo que Tú tienes el control y que tus planes para él son buenos.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os aliviaré. Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil y mi carga ligera".

Mateo 11:28–30

Comunidad piadosa

Si tu hombre es como el mío, se conformaría perfectamente con hacer cosas solo en el garaje *(no estoy segura de lo que hace fuera)* antes que encontrar un grupo de chicos con los que hacer vida. Quieres que se una a un grupo pequeño o que encuentre una comunidad, pero no le interesa. ¿Te suena familiar? Muchos hombres están predispuestos a buscar la soledad, pero a menudo se pierden la oportunidad de estar en un grupo de compañeros piadosos que puedan animarles en esta vida difícil. Dios nos creó para estar en comunidad, y por una buena razón. Tener a las personas adecuadas en tu círculo puede ser uno de los mayores regalos que Dios nos haga a este lado de la eternidad. Una comunidad piadosa proporciona ánimo, sabiduría, apoyo, agudización espiritual y responsabilidad. Abrazar este don de la comunidad reforzará a tu hombre en su búsqueda del avance que anhelas ver en su vida.

Querido Dios,

Sé el regalo que las amistades piadosas podrían suponer en la vida de _____. Te ruego que le guíes para que encuentre una comunidad de creyentes que le animen, le apoyen y le mantengan a raya mientras te persigue. Pon en su vida a un mentor piadoso que pueda hablarle con la verdad y ayudarle a convertirse en el hombre que le has llamado a ser. Protégele de la influencia de los que quieren desviarle.

y dale discernimiento para reconocer a los que son auténticos en su fe e intenciones. Ayúdale a buscar activamente oportunidades de compañerismo y participación en la comunidad a través de una iglesia local, grupos pequeños y proyectos de servicio comunitario. Ábrele las puertas para que establezca relaciones profundas y significativas con otras personas que le eleven y animen en su fe. Oro para que aprenda a bajar la guardia con los demás y a sentirse

seguro y vulnerable con los hombres que pongas en su vida. Ayúdale a ser para los demás la comunidad que desea ver. Que el Espíritu Santo le guíe en esta búsqueda y le conduzca a la comunidad en la que pueda prosperar y florecer en su caminar contigo.

En el nombre de Jesús, Amén.

"El hierro afila el hierro, y un hombre afila a otro".

Prov. 27:17

Romper las cadenas generacionales

Una de las mayores mentiras que el Enemigo quiere que creamos sobre nosotros mismos es: ¡Vaya, yo *soy así!* Algunas cosas que decimos o hacemos las sentimos como parte de lo que somos ahora. En mi caso, excusaba mi tendencia a evitar las situaciones conflictivas porque *yo era así. Así era mi madre, y su madre y (ya me entiendes).* También vemos este ejemplo en el Génesis, con el patrón de la mentira en Abraham, que se transmite a su hijo Isaac, a Jacob y luego a sus hijos, que mienten sobre la muerte de José. Sin embargo, hay esperanza. Deuteronomio 7:9 nos dice que Dios muestra su amor a mil generaciones de los que le aman y guardan sus mandamientos. Imagina la transformación que se produciría en la vida de tu hombre si se liberara de las cadenas generacionales, alterando potencialmente el curso de su vida y de las de quienes le sucedan, quizá incluso durante mil generaciones.

Querido Dios,

Tú tienes el poder de hacer cualquier cosa, incluso romper los patrones generacionales más obstinados de nuestras vidas. Pido tu intervención divina para romper todas las cadenas generacionales en la vida de _____ y liberarlo para que camine en el propósito que tienes para su vida. Tú eres el Dios de la libertad y la redención, y confío en tu poder para romper las cadenas generacionales. toda cadena que nos ate. Te ruego que le reveles cualquier pauta de comportamiento, pensamiento o creencia que se haya transmitido de generación en generación, obstaculizando su crecimiento espiritual y su bienestar. Te ruego que se arrepienta y acepte plenamente el perdón que hiciste posible a través de tu Hijo Jesús. En el nombre de Jesucristo, renuncio a cualquier vínculo con los pecados y las luchas de generaciones pasadas, y reclamo la victoria de la cruz sobre toda fortaleza en la vida de _____. Te pido perdón por cómo

hemos perpetuado estos patrones generacionales, a sabiendas o sin saberlo. Dale poder para liberarse de las ataduras del pasado y caminar en una vida nueva. Dale la fuerza para resistir la atracción de las pautas familiares y el valor para entrar en la libertad que le has prometido. Gracias por tu fidelidad y tu poder para romper todas las cadenas que nos atan.

En el nombre de Jesús, Amén.

"¿No es éste el ayuno que yo elijo: soltar las ligaduras de la maldad, desatar las correas del yugo, dejar libres a los oprimidos y romper todo yugo?"

Isaías 58:6

Una actitud piadosa

Voy a ser realista por un segundo. Esta oración es una con la que estoy íntimamente familiarizada. Soy optimista por naturaleza y casi siempre veo el vaso medio lleno. ¿Mi marido, en cambio? Su inclinación natural es ver el vaso medio vacío o sin agua. A veces, esto ha sido un gran equilibrio para nuestra relación, y otras veces, he sentido literalmente que me chupaba la vida. Él también te diría que mi optimismo perpetuo también puede volverle un poco loco. El peligro de que nuestra pareja se centre excesivamente en lo negativo es que puede sentirse totalmente miserable. Evidentemente, Dios conoce la influencia que pueden tener nuestros pensamientos en nuestra actitud; por eso nos llama a fijar nuestros pensamientos en todo lo que sea honorable, justo, puro, amable, encomiable y digno de alabanza. Cuando el hombre al que amas hace esto, está cultivando el terreno para que crezca una actitud piadosa.

Querido Dios,

Me presento ante ti con el corazón agobiado por la actitud de _____, sabiendo que no sólo le afecta a él, sino a toda nuestra familia. Ayúdale a cultivar una actitud positiva y semejante a la de Cristo en todas las circunstancias. Dios, tu Palabra es poderosa en su capacidad de renovar nuestras mentes. Te ruego que haga de su lectura una prioridad y que renueve su pensamiento y su actitud ante la vida. Llena sus pensamientos de todo lo que es verdadero, noble, justo, puro, amable y admirable. Que se detenga en estas cosas y permita que conformen sus actitudes y respuestas ante los retos de la vida. Llena su corazón de tu amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y autocontrol. Ayúdale a entregarte sus actitudes y reacciones, permitiendo que tu Espíritu le transforme de dentro a fuera. Perdónale por cualquier actitud o

comportamiento negativo que haya mostrado y dale fuerzas para arrepentirse y apartarse de ellos. Ayúdale a verse a sí mismo, a los demás y al mundo que has creado como tú los ves. Te pido paciencia y comprensión en nuestra relación, sabiendo que ambos somos imperfectos y necesitamos tu gracia. Ayúdame a extenderle la gracia y el perdón, incluso cuando su actitud pueda ser difícil de soportar.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Por último, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo que es honorable, todo lo que es justo, todo lo que es puro, todo lo que es amable, todo lo que es digno de alabanza, si hay alguna excelencia, si hay algo digno de alabanza, pensad en estas cosas".

Fil. 4:8

Superar la ansiedad

Como ya he mencionado, mi marido ha luchado de forma intermitente contra la ansiedad a lo largo de nuestra relación. La mayoría de las veces, la causa es la acumulación de sus responsabilidades, que le lleva a un momento de agobio. En mi casa lo llamamos *espiral*. Antes, mi primera reacción ante su espiral era hablarle con calma para que se calmara. Si eso no funcionaba, intentaba arreglar la situación ofreciéndole soluciones. Cuando todos mis intentos fracasaban, era como si su ansiedad me provocara ansiedad a mí, y el resultado era que los dos hablábamos a gritos el uno sobre el otro. Hazme caso: ser el más ruidoso y agresivo no ayuda. Pero hay algo que sí nos ayuda en esos momentos de ansiedad: invocar *al Señor.* En el libro de Filipenses, Pablo escribe palabras de aliento mientras está encarcelado. ¿Te imaginas lo ansioso que estaría? Pero, sorprendentemente, Pablo nos dice que no nos afanemos por nada, sino que presentemos nuestras peticiones a Dios con acción de gracias. ¿Y sabes lo que nos promete a cambio? *Paz.* Cuando nuestra primera reacción es la oración, la paz de Dios puede trasladarse directamente a nuestras preocupaciones actuales.

Querido Dios,

Me elevo a ti hoy por _____, sabiendo que eres fuente de paz y consuelo en tiempos de angustia. Tu Palabra nos dice que no nos afanemos por nada, sino que en toda situación, mediante la oración y la súplica, con acción de gracias, te presentemos nuestras peticiones. Así que hoy te traigo su estrés y la ansiedad ante ti ahora, pidiéndote que tu paz guarde su corazón y su mente en Cristo Jesús. Cuando sienta la presión de hacer que todo ocurra por sí mismo, recuérdale que estás ahí. Enséñale a depositar todas sus ansiedades en ti en el momento en que necesite ayuda, sabiendo

que te preocupas por él profundamente. Ayúdale a confiar en tu provisión y en tus planes, incluso cuando las circunstancias parezcan desbordantes. Señor, te pido sabiduría y discernimiento para saber cómo apoyarle y animarle mejor durante este tiempo. Ayúdame a ser una fuente de fortaleza y consuelo para él, ofreciéndole un oído atento, una presencia cariñosa y palabras de aliento cuando las necesite. Te doy gracias por tu fidelidad y tu promesa de no dejarnos ni abandonarnos jamás. Confío en tu bondad y en tu soberanía sobre todas las cosas y oro para que tu paz reine tanto en mi corazón como en la mente de _____.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús."

Fil. 4:6–7

Un corazón de adoración

No hay nada como ver a un hombre adulto levantar las manos en señal de adoración a su Padre Celestial. Es una intimidad singularmente bella, sólo posible entre el Dios del Universo y su hijo: una intimidad de entrega total y dependencia absoluta. Durante años anhelé ver esto en mi marido, y a menudo me ponía de rodillas para orar para que conociera y adorara de verdad a Dios como Padre. Y fiel como es, Dios se movió. He visto cómo el corazón de mi marido se transformaba en uno de ternura y profundo afecto por el Señor. Tanto que a menudo se emociona hasta las lágrimas en los momentos de adoración y en su estudio de las Escrituras. Es realmente hermoso. Si esto te parece fuera de tu alcance o incluso imposible, créeme, lo entiendo. He pasado por ello. Pero tengo noticias para ti: Dios puede transformar al hombre que amas con la misma radicalidad. He visto el poder de la oración actuar en la vida de mi marido, y también puede actuar en la tuya.

Querido Dios,

Eres digno de ser alabado todos y cada uno de los días de nuestra vida. Llena su corazón de un profundo deseo de adorarte en espíritu y en verdad. Ayúdale a ver tu mano en todos los aspectos de su vida y a reconocer tu presencia tanto en los grandes momentos como en los pequeños. Señor, moldea su corazón para que te busque a ti primero por encima de todo. Que él encuentre alegría y plenitud al alabar tu nombre, y que su adoración sea una expresión genuina de su amor y gratitud por todo lo que has hecho. Enséñale a apoyarse en ti en los momentos difíciles y a celebrarte en los momentos de alegría. Elimina cualquier distracción o carga que pueda obstaculizar su adoración a ti. ora para que aprenda a depender cada vez más de ti y sólo de ti. Enséñale lo que significa para él ser hijo de un Padre perfecto. Que saque tiempo para sentarse ante ti, pasar tiempo

contigo y recibir todo lo que eres. Gracias por el don de . Confío en tu plan perfecto para su vida y creo que estás haciendo una obra poderosa en su corazón. Oro para que viva para darte gloria y encuentre su mayor alegría en tu presencia.

En el nombre de Jesús, Amén.

"¡Sirve al Señor con alegría! ¡Venid a su presencia cantando! Sabed que el Señor, ¡él es Dios! Él es quien nos hizo, y nosotros somos suyos; somos su pueblo y las ovejas de su prado. Entrad por sus puertas con acción de gracias y por sus atrios con alabanza. Dadle gracias, bendecid su nombre".

Sal. 100:2–4

Pureza sexual

En el mundo actual, la tentación sexual está en todas partes. Desde las imágenes que vemos en nuestras pantallas hasta los mensajes que oímos en nuestra cultura, la llamada a la pureza parece a menudo una ardua batalla. Sin embargo, estamos llamados a perseguir la pureza sexual como un acto de adoración y obediencia a Dios. No se trata sólo de abstenerse de acciones pecaminosas; se trata de cultivar un corazón y una mente que honren a Dios. Implica controlar nuestros pensamientos, vigilar nuestros ojos y respetar nuestro cuerpo y el de los demás. Para los hombres, una de las formas más eficaces de rendir cuentas en este ámbito es contar con hombres sólidos a su alrededor que puedan apoyarles, desafiarles y orar por ellos en su camino de santificación. Las palabras de Pablo a los Tesalonicenses nos recuerdan que la voluntad de Dios para todos nosotros es la santificación: un proceso para parecernos más a Cristo en todo lo que hacemos, incluida nuestra sexualidad.

Querido Dios,

Gracias por desear siempre cosas buenas para nosotros, incluida nuestra sexualidad, según tu perfecto diseño. Llena a _____ con tu fuerza sobrenatural mientras se esfuerza por crecer en pureza sexual. Dale un profundo deseo de honrarte en todos los aspectos de su vida, especialmente en sus pensamientos y acciones relacionados con su sexualidad. Dale la sabiduría para reconocer y evitar las tentaciones que puedan descarriarle. Rodéale de tu protección y ayúdale a proteger sus ojos, su mente y su corazón contra todo lo que pueda comprometer su pureza. Enséñale a huir de la inmoralidad y a perseguir la rectitud, la fe, el amor y la paz. Proporciónale hombres fuertes y piadosos que puedan apoyarle y pedirle cuentas. Que encuentre fuerza y aliento en su compañerismo, y que le ayuden a mantenerse fiel al camino de la

pureza. Dale el valor para ser abierto y sincero sobre sus luchas, sabiendo que tu gracia le basta. Renueva su mente cada día con tu Palabra y permite que tu verdad impregne sus pensamientos, sustituyendo cualquier pensamiento dañino o lujurioso por otros puros y honorables. Ayúdale a encontrar alegría y plenitud en nuestra relación, y fortalece nuestro vínculo mientras buscamos honrarte juntos. Gracias por tu amor y tu misericordia infinitos.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Porque ésta es la voluntad de Dios, vuestra santificación: que os abstengáis de la inmoralidad sexual; que cada uno de vosotros sepa controlar su propio cuerpo en santidad y honor, no en la pasión de la lujuria como los gentiles que no conocen a Dios."

1 Tes. 4:3–5

Contra la tentación

Si algo se promete en este mundo, es que nunca dejaremos de experimentar la tentación. Algunas de las personas más parecidas a Cristo que conozco nunca dejan de luchar contra la tentación en las áreas en las que Satanás sabe que son más vulnerables. Diablos, el propio Jesús fue tentado cuando fue conducido al desierto. El Enemigo sabía que sería especialmente vulnerable, así que eligió ese momento exacto de su vida para ponerle a prueba, y no sabes si hace lo mismo con nosotros. ¿Te has dado cuenta de que la tentación suele atacar cuando estás débil, cansado y vulnerable? No es casualidad. Para el hombre de tu vida, su área de vulnerabilidad puede ser el orgullo, los deseos sexuales, la ira, la adicción o la adicción al trabajo. Estas áreas de tentación son invitaciones para que se acerque a Dios en su momento de necesidad. Jesús, que fue tentado igual que nosotros, está sentado a la diestra de Dios como nuestro Gran Sumo Sacerdote, esperando interceder en su favor.

Querido Dios,

Gracias por tu fidelidad al prometernos una salida cuando somos tentados. Te ruego que le des fuerzas para resistir la tentación y mantenerse firme en su fe, incluso cuando se enfrente a la seducción del pecado. Llénale de tu Espíritu Santo, que nos capacita para superar los deseos de la carne y caminar en la justicia.Dale la sabiduría para reconocer la tentación cuando llega y el valor para huir de ella, buscando refugio en tu presencia. Ayúdale a fijar sus ojos en Jesús, el autor y perfeccionador de nuestra fe, encontrando fuerza e inspiración en su ejemplo de obediencia y resistencia. Guíale para que renueve su mente con tu Palabra, llenando sus pensamientos de todo lo que es verdadero, noble, recto, puro, amable y admirable. Señor, te pido protección sobre _____ sabiendo que el Enemigo quiere devorarlo y destruirlo. Rodéale de tus ángeles

para que le guarden y protejan de todo mal. Protégele de las maquinaciones del Maligno y concédele la victoria sobre toda tentación a la que se enfrente. Confío en tu fuerza para sostenerle y mantenerle a salvo de las garras de la tentación. Que tu nombre sea glorificado en su vida mientras camina en obediencia y fidelidad a ti.

En el nombre de Jesús, Amén.

"No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea común al hombre. Dios es fiel, y no os dejará ser tentados más allá de vuestra capacidad, sino que junto con la tentación os dará también la vía de escape, para que podáis soportarla."

1 Cor. 10:13

Honestidad y franqueza

¿Has intentado alguna vez estar cerca de alguien que tiene dificultades para ser sincero? No es fácil. Cuando los cimientos de tu relación no se basan en la confianza, te volverás loco con dudas y sospechas constantes. En cualquier relación, el nivel de intimidad depende siempre del nivel de honestidad. Es probable que hayas experimentado que cuanto más segura te sientes en una relación, más sincera puedes ser. Esto es cierto no sólo en nuestras relaciones personales, sino también en nuestra relación con Dios. Gracias a su amor incondicional y a su carácter inquebrantable, podemos acercarnos a él abierta y honestamente, sin miedo. Recordando esto, también podemos esforzarnos por ser lugares seguros para los hombres que amamos. Un lugar donde puedan ser sinceros y vulnerables. Todas anhelamos este tipo de intimidad profunda y, con la ayuda de Dios, es más que posible.

Querido Dios,

Tu Palabra dice que parte de amar a alguien es regocijarse en la verdad. Te pido que cultives un espíritu de honestidad y franqueza en el corazón de _____. Ayúdale a ver el valor de la verdad y la fuerza que da vivir con integridad. Elimina cualquier miedo o inseguridad que pudiera llevarle a ser deshonesto y dale el valor para decir la verdad en el amor, así como la sabiduría para saber que la honestidad es la base de una relación fuerte y sana. Ayúdale a confiar en que ser abierto y transparente conducirá a conexiones más profundas y a una mayor comprensión. Señor, te ruego que nuestra relación sea un lugar en el que se aprecie y cuide la honestidad. Ayúdanos a comunicarnos abiertamente el uno con el otro, compartiendo nuestros pensamientos, sentimientos y preocupaciones sin miedo a ser juzgados o criticados. Permite que tu amor y tu gracia sean la fuerza que guíe nuestras conversaciones e

interacciones. Te pido que me des la gracia de responder con amor y comprensión cuando _____se sincera conmigo. Ayúdame a crear un entorno seguro y de apoyo en el que él se sienta cómodo siendo abierto y sincero. Que nuestra relación sea un reflejo de tu amor incondicional y de tu fidelidad.

En el nombre de Jesús, Amén.

"No os mintáis los unos a los otros, ya que os habéis despojado del viejo yo con sus prácticas y os habéis revestido del nuevo yo, que se renueva en el conocimiento a imagen de su creador."

Col. 3:9–10

Identidad arraigada en Cristo

Normalmente no nos damos cuenta de hasta qué punto nuestra identidad está arraigada en algo hasta que lo perdemos. Me explico. Cuando dejé mi trabajo para cuidar de mi hijo enfermo, tuve una crisis de identidad en toda regla. No me di cuenta de cuánta confianza y autoestima me daba ese trabajo hasta que desapareció. Había días en los que pensaba sinceramente: *"Ya ni siquiera sé quién soy".* Muy a menudo, encontramos nuestra identidad en las cosas que hacemos o en las cosas que tenemos, y los hombres no son una excepción. Los hombres tienden a situar su identidad en su carrera, su papel como marido o padre, su riqueza y/o su aspecto físico. Pero lo cierto es que todo eso puede cambiar. Lo que nunca cambiará es ser hija o hijo de Aquel que es el mismo ayer, hoy y mañana.

Querido Dios,

Gracias por ser un Padre amoroso y llamarnos hijos e hijas tuyos. Te ruego que le ayudes a abrazar plenamente su identidad como hijo amado tuyo. Ayúdale a experimentar la profundidad de tu amor por él y el significado de su identidad en Cristo. Tu Palabra nos dice que hemos sido creados a tu imagen y semejanza, y que nos amas profundamente. Ayúdale a interiorizar esta verdad y a verse a sí mismo a través de tus ojos: como un hijo preciado y valorado de Dios. Llénale de tu Santo Espíritu, que testifica que somos tus hijos. Ayúdale a experimentar la verdadera libertad y alegría de estar firmemente arraigado en tu amor. Te ruego que protejas su identidad en Cristo, sabiendo que el Enemigo busca robar, matar y destruir. Protégele de cualquier mentira y engaño de Satanás y ayúdale a mantenerse firme en la verdad de lo que es en ti. Dale la fuerza para resistirse a la comparación y a la inseguridad, y la confianza para abrazar la identidad única que le has dado.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Por tanto, si alguno está en Cristo, es una nueva creación. Lo viejo ha pasado; he aquí que ha llegado lo nuevo".

2 Cor. 5:17

Humildad

Muchas de las luchas de poder en nuestras relaciones pueden evitarse si nos desprendemos de una cosa: *el orgullo.* Verás, el orgullo hace casi imposible admitir que te equivocas, y mucho menos decir: *lo siento.* Durante años, Marcus y yo vivimos de forma egoísta y mantuvimos una actitud defensiva el uno hacia el otro. Cansada de vivir así, oré para que la humildad, el sacrificio y el desinterés empezaran a definir nuestra relación. Gracias a la obra transformadora del Espíritu Santo, hemos encontrado mucha libertad en este ámbito. Permíteme aclarar admitiendo que no somos perfectos en ello, pero ahora nos ayudamos mutuamente con nuestros "puntos ciegos". En los lugares en los que estamos "ciegos" ante nuestros defectos, tenemos permiso para pedirnos mutuamente más. A medida que el hombre de tu vida aprenda a humillarse ante Dios, Dios también le llamará a más. Pero todo empieza con un corazón humilde y necesitado que depende de Dios para hacer lo que sólo Él puede hacer.

Querido Dios,

Reconozco la importancia de la humildad en la vida de y en mi propia vida. Tu Palabra nos enseña que el orgullo precede a la destrucción y el espíritu altivo a la caída. Ayúdale a reconocer cualquier zona de orgullo en su corazón que necesite entregarte. Llénale de tu Espíritu de humildad, para que camine humildemente ante ti y ante los demás. Haz que pase de ser independiente a depender totalmente de tu gracia y tu misericordia para todo lo que tiene y todo lo que es. Dale la sabiduría para reconocer tu soberanía en todos los aspectos de su vida y la humildad para someterse a tu voluntad. Guíale para que te busque por encima de todo, sabiendo que la verdadera grandeza se encuentra en servir a los demás y en seguir el ejemplo de tu Hijo, Jesucristo. Ayúdale a imitar la humildad

de Cristo, que se humilló a sí mismo y se hizo obediente hasta la muerte, incluso la muerte de cruz. En nuestra relación, ayúdanos a que esté definida por la humildad, el sacrificio y el desinterés. Muéstranos formas de servir y sacrificarnos humildemente unos por otros, anteponiendo las necesidades de los demás a las nuestras. Ayúdanos a llamarnos humildemente la atención sobre nuestros "puntos ciegos" mientras nos esforzamos por vivir de un modo que te honre.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Humillaos ante el Señor, y él os exaltará".

Js. 4:10

Coherencia

Cuando tenía poco más de veinte años, era como la mayoría de los jóvenes adultos: un desastre. Me faltaba coherencia en mi camino con Dios, en mostrarme a mí misma y en mostrarme a los demás. Mi vida era inestable. Entonces no me daba cuenta, pero la constancia es la piedra angular de una vida estable. Sin embargo, puede ser una de las áreas más difíciles de desarrollar. A medida que me he hecho mayor, anhelo este tipo de estabilidad tanto para mí como para mi marido. En el libro de Santiago, se nos recuerda que una persona de doble ánimo es inestable en todo lo que hace. Esta instabilidad puede manifestarse en muchos ámbitos de la vida, desde el crecimiento espiritual hasta las relaciones personales. Un comportamiento incoherente puede dar lugar a promesas rotas, erosión de la confianza y falta de dirección. Por el contrario, la coherencia fomenta la fiabilidad, la integridad y una fe más profunda. Cuando un hombre camina con coherencia en su fe, sus acciones se alinean con sus creencias, creando un entorno más armonioso y estable para todos los que le rodean.

Querido Dios,

Gracias por los ritmos que nos das para vivir una vida plena. Concede a _____la fuerza y la determinación para ser coherente en su fe, su carácter y sus compromisos. Tu Palabra nos enseña la importancia de la coherencia en nuestro caminar y búsqueda de Ti. Ayúdale a ser fiel en su vida devocional, buscándote constantemente a través de la oración, el estudio de tu Palabra y la comunión con otros creyentes. Ayúdale a ser coherente en su carácter, viviendo con integridad y piedad en todas sus interacciones y relaciones. Dale la sabiduría para tomar decisiones que te honren y reflejen tu amor y tu verdad a quienes le rodean. Guíale para que sea coherente en sus compromisos, ya sea en su trabajo, en su vida familiar o en su

servicio a los demás. Ayúdale a ser fiable y digno de confianza, cumpliendo sus responsabilidades con diligencia y excelencia. También te pido protección para su constancia, sabiendo que el enemigo trata de distraernos y desanimarnos para que no caminemos fielmente contigo. Protégele de las tentaciones y presiones que podrían desviarle del camino y ayúdale a mantener sus ojos fijos en Ti como autor y perfeccionador de su fe.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Si a alguno de vosotros le falta sabiduría, que se la pida a Dios, que da generosamente a todos sin reproche, y le será dada. Pero que pida con fe, sin dudar, porque el que duda es como una ola del mar que se deja llevar y zarandear por el viento. Pues esa persona no debe suponer que recibirá algo del Señor; es un hombre de doble ánimo, inestable en todos sus caminos."

Sant. 1:5–8

Salud física

La salud es una de esas cosas que podemos dar por sentadas hasta que la perdemos. Mi marido y yo recordamos a menudo los buenos tiempos en que podíamos comer lo que quisiéramos, saltarnos el gimnasio y seguir sintiéndonos fuertes y sanos. Desgraciadamente, esos días ya pasaron, y ahora es una batalla mantener nuestros cuerpos sanos. Ahora esa hamburguesa doble con queso se me queda pegada, y puedo estornudar y tirarme de espaldas. A veces, nuestra salud es el resultado de nuestras propias elecciones, y otras veces, es simplemente el resultado de vivir en un mundo roto. La verdad es que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo y mantener una buena salud (cuando podemos controlarla) es esencial para honrar a Dios con nuestros cuerpos (1 Cor. 6:19–20). En circunstancias en las que los hombres a los que amamos sufren dolencias fuera de su control, Dios puede seguir siendo glorificado. Durante las temporadas de problemas de salud persistentes, existe una oportunidad única de acercarse más a Dios a medida que se profundiza su dependencia de Él.

Querido Dios,

Gracias por los cuerpos físicos que nos has dado para darte gloria. Concede a _____ la sabiduría, la motivación y la disciplina para cuidar su cuerpo, templo de tu Espíritu Santo. Tu Palabra nos enseña que nuestro cuerpo es un don tuyo, hecho de forma temible y maravillosa. Te ruego que lo ayudes a honrarte cuidando su cuerpo, tratándolo con respeto y administrándolo adecuadamente. Dale la motivación para dar prioridad a su salud, reconociendo que el bienestar físico es importante para su bienestar general y su capacidad para servirte. Ayúdale a tomar decisiones acertadas en cuanto a nutrición, ejercicio, sueño y gestión del estrés para que experimente una vida abundante en ti. Guíale en la búsqueda del

equilibrio en todas las áreas de su vida, evitando los extremos que puedan dañar su cuerpo o descuidar su salud espiritual y emocional. Ayúdale a encontrar alegría y satisfacción en el cuidado de su cuerpo como un acto de adoración a ti, protegiéndole de enfermedades, lesiones y dolencias. En el poderoso nombre de Jesús, cura su cuerpo de cualquier dolencia actual, conocida o desconocida, y utiliza cualquier problema de salud para aumentar su dependencia de ti, dándote gloria. Gracias por ser nuestro sanador definitivo y nuestro sostén en esta vida que nos has dado.

En el nombre de Jesús, Amén.

"¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en vosotros, el cual tenéis de Dios? No sois vuestros, pues habéis sido comprados por precio. Glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo".

1 Cor. 6:19–20

Alegría sobrenatural

Ayer quedé para tomar un café con una amiga que irradia alegría. De la de verdad. No la que forzamos con una sonrisa cuando no la sentimos. Me dijo algo que me impactó. Dijo: "Amanda, el otro día me di cuenta de algo. Esta alegría que tengo es un regalo de Dios. Y si es un regalo de Dios, me siento obligada a compartirlo con los demás". La verdadera alegría es un don del Señor y debe compartirse con los que nos rodean. Es un fruto del Espíritu Santo y una prueba de que permanecemos en Él. Dios hace posible que nosotros y los hombres a los que amamos experimentemos este tipo de alegría irradiante. Al mismo tiempo, sabemos que en este mundo sufriremos. Y a eso, Jesús dice: "En este mundo tendréis tribulación, pero ¡ánimo! Porque yo he vencido al mundo" (Jn. 16:33b). Si a tu hombre le falta alegría hoy, ¡ánimo*, amigo*! ¡La historia de Dios para el hombre que amas no ha terminado!

Querido Dios,

Gracias por hacer posible la alegría real y auténtica cuando permanecemos en ti. Tú eres la fuente de toda alegría, y te ruego que llenes a _____con tu alegría que sobrepasa todo lo incomprensible. Enséñale que este tipo de alegría mundana y duradera sólo se encuentra en una relación contigo. Te ruego que experimenta la alegría de tu presencia, deleitándose en tu amor, tu gracia y tus promesas. Ayúdale a cultivar ritmos que fomenten esta verdadera alegría, como la adoración, la lectura de su Biblia, la oración y el encuentro con otros hombres piadosos. Ayúdale a desarrollar conexiones profundas y significativas con quienes le rodean, encontrando la alegría en el compañerismo y la compañía de sus seres queridos. Oro por la alegría en sus circunstancias, incluso en medio de pruebas y desafíos. Ayúdale a tener una perspectiva que mire más allá de las luchas temporales de esta vida, hacia la

alegría eterna que nos espera en tu presencia. Protege su corazón y su mente de la tentación de detenerse en todo lo malo. Oro específicamente contra la depresión en su vida y por la curación completa y total de toda desesperanza, desesperación y abatimiento. Dale el valor de elegir la alegría, incluso cuando las circunstancias parezcan sombrías, sabiendo que eres fiel y que haces que todas las cosas sean para bien.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Que el Dios de la esperanza os llene de todo gozo y paz en la creencia, para que, por la fuerza del Espíritu Santo, abundéis en esperanza".

Rom. 15:13

Confianza

Imagina un mundo en el que ya no tuviéramos que fingir nuestra confianza. Entramos en una habitación sintiéndonos auténticamente nosotros mismos, con plena confianza en lo que Dios nos creó para ser. Sin máscaras. Sin fingir. Sin la molesta voz de que no pertenecemos. Lo creas o no, este tipo de confianza es realmente posible para los que siguen al Señor. Proviene de tener una visión adecuada de quiénes somos y de quién es Dios. Cuando los hombres a los que amamos creen de verdad que son quienes Dios dice que son y que Dios es quien Dios dice que es, su confianza se disparará. Parte de esta confianza en Dios (¿ves lo que he hecho?) es la capacidad de reconocer la debilidad humana y de entrar de lleno en el poder de Dios. Pablo lo dijo así: "Pero él me dijo: 'Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad'" (2 Cor. 12:9a). Que el hombre al que amas encuentre consuelo hoy, sabiendo que su confianza no descansa en sus propias fuerzas, sino en el poder de Dios, que se perfecciona en sus momentos de debilidad.

Querido Dios,

Tú eres la fuente de toda fuerza y seguridad, pues tu poder se perfecciona en nuestra debilidad. Te ruego que le des a _____una confianza profunda e inquebrantable arraigada en tu carácter, tus promesas y tu poder. Ayúdale a creer la verdad acerca de quién dices que es: que está hecho de forma temible y maravillosa, creado a tu imagen. Que encuentre seguridad en el conocimiento de que tienes un plan y un propósito para su vida, y de que eres fiel para cumplir tus promesas. Guíale para que confíe en tu fuerza y tu sabiduría, en lugar de confiar en sus propias capacidades o logros. Ayúdale a verse a sí mismo a través de tus ojos, como un hijo amado de Dios, totalmente equipado y capacitado por tu Espíritu para cumplir tu llamada a su vida. Ayúdale a caminar con humildad y

gracia, sabiendo que su valor e identidad sólo se encuentran en ti. Dale valor para ser vulnerable y auténtico en sus interacciones, sabiendo que estás con él y que actúas en él y a través de él. Señor, gracias por tu fidelidad y tu promesa de no dejarnos ni abandonarnos jamás.

En el nombre de Jesús, Amén.

"'Con él hay un brazo de carne, pero con nosotros está el Señor, nuestro Dios, para ayudarnos y librar nuestras batallas'. Y el pueblo tomó confianza en las palabras de Ezequías, rey de Judá".

2 Crón. 32:8

Reaccionar con ira

Los estudios demuestran que los hombres son más propensos que las mujeres a expresar su ira mediante la agresión externa. Quizá en tu caso respondas con una agresividad externa similar, y tus peleas se vuelvan explosivas. O quizá eres como yo, y este tipo de agresividad te hace sentir muy incómoda: te callas, te escondes o incluso huyes. Estar casado con alguien a quien le cuesta reaccionar con ira ha provocado ciertamente fricciones en nuestra relación. Sin embargo, la ira en sí no es intrínsecamente mala. Incluso Dios y Jesús expresaron ira (ver Mt. 21:13; Dt. 9:8). La cuestión clave no es si nos enfadamos, sino si pecamos en nuestro enfado. Si tu pareja tiene problemas con esto, es crucial comprender qué impulsa su ira. ¿Es miedo? ¿Dolor emocional? ¿Vergüenza o culpa? Identificar la raíz del problema y orar para que se produzca un avance en esa área concreta puede ayudarle a ser más lento con la ira en el futuro. Juntos, pueden buscar la guía y la curación de Dios, transformando los momentos de ira en oportunidades de crecimiento y conexión más profunda.

Querido Dios,

Gracias por darnos emociones para sentir profundamente y al mismo tiempo glorificarte en nuestras reacciones. Te ruego que nos concedas _____ la fuerza y la sabiduría para superar la reacción en su ira y a crecer en el autocontrol que Tú haces posible. Señor, tu Palabra nos enseña a ser lentos para la ira y abundantes en amor. Ayúdale a cultivar un espíritu de paciencia y clemencia, incluso ante la provocación o la frustración. Llénale de tu Espíritu Santo, que nos capacita para controlar nuestras emociones y responder con amor y bondad. Ayúdale a reconocer las causas profundas de su ira -ya sean heridas, miedo o inseguridady a traértelas para que las sanes y redimas. Dale el valor de afrontar y abordar cualquier problema

subyacente que pueda estar contribuyendo a su ira, y la humildad para buscar ayuda y apoyo cuando lo necesite. Enséñale a acudir primero a ti en oración para pedirte consuelo, paz y paciencia en sus momentos de frustración. Y enséñale otras formas sanas de controlar su ira, ya sea haciendo ejercicio, tomándose un descanso o buscando ayuda profesional. Ayúdale a comunicarse abierta y honestamente sobre sus sentimientos, expresándose de un modo que te honre y edifique a los demás. Señor, también te pido paciencia e incomprensión en nuestra relación, sabiendo que ambos somos imperfectos y necesitamos tu gracia. Ayúdame a ser una fuente de amor, apoyo y aliento cuando sea necesario.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Sabed esto, mis amados hermanos: que cada uno sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse; porque la ira del hombre no produce la justicia de Dios".

Sant. 1:19–20

Un corazón para servir

El egoísmo podría haber acabado con mi matrimonio. No nos poníamos el uno al otro en primer lugar, y eso estaba pasando factura a nuestra relación. Durante años, estuvimos más interesados en nuestras propias necesidades que en las del otro, por no hablar de las necesidades de las personas con las que interactuábamos a diario. La cultura obsesionada y amante de sí misma en la que vivimos tampoco ayudó. En este mundo, estamos condicionados para mirar por nosotros mismos y cuidar del número uno. Pero el hecho es que el verdadero amor no funciona así. Jesús lo demostró. El amor de Dios es sacrificado; entrega la propia vida y considera a los demás más importantes que tú. A lo largo de todo el Antiguo Testamento, Dios llama a Su pueblo a cuidar de los más pequeños. Es importante que sirvamos a los demás. Es una prueba externa de la realidad interna de un corazón transformado. Cuando los hombres a los que amamos aprendan a servir a quienes les rodean, se sentirán más realizados y, a su vez, sus relaciones con nosotros y con los demás serán más satisfactorias.

Querido Dios,

Gracias por el ejemplo de tu Hijo, que no vino a ser servido, sino a servir. Elevo a _____ a ti pidiéndote que le llenes de un corazón para servir a los demás tal como lo modeló tu Hijo, Jesús. Señor, Tú nos has llamado a amar y servirnos unos a otros con humildad y compasión. Te ruego que enciendas en su corazón la pasión por seguir el ejemplo de Cristo en el servicio desinteresado y sacrificado a los demás. Ayúdale a ver las necesidades de los que le rodean y a responder con amor y compasión. Guíale para que encuentre oportunidades de utilizar sus dones y talentos para bendecir a los demás y tener un impacto positivo en sus vidas, sabiendo que, al hacerlo, está cumpliendo tu propósito para su vida. Llénale de tu

Espíritu Santo, que nos capacita para amar y servir a los demás con alegría y entusiasmo. Dale el valor para salir de su zona de confort y acercarse a los que sufren o están necesitados. Te ruego que nos ayudes a ambos a servirnos mutuamente con sacrificio en nuestra relación. Que encontremos la alegría y la satisfacción de ponernos el uno al otro en primer lugar, sabiendo que éste es el ejemplo que nos has dado de una relación amorosa.

En el nombre de Jesús, Amén.

"No hagáis nada por ambición egoísta o por vanagloria, sino que, con humildad, tened a los demás por más importantes que vosotros mismos. Que cada uno de vosotros mire no sólo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás."

Fil. 2:3–4

Crecer en sabiduría

¿Has tomado alguna vez una decisión precipitada de la que desearías poder retractarte? Sí, yo también. Hace un par de años, compramos un cachorro por capricho y le pusimos Lilo. No fue nuestro mejor momento. Lilo tenía problemas de salud desconocidos, tardó mucho en ir al baño y le dio a mi nuevo sofá el cambio de imagen que nunca pedí. Por otro lado, oramos mucho por nuestra perra Coco. Nos tomamos nuestro tiempo para decidir, orar y buscar la guía de Dios para encontrar el perro adecuado para nuestra familia. Y ese precioso perro fue enviado del cielo. Cuando pedimos sabiduría en nuestras decisiones, Dios promete dárnosla generosamente y sin reproches. Cuando hay mucho en juego, no podemos permitirnos confiar únicamente en la sabiduría humana. Como nos recuerda 1 Corintios 3:19, la sabiduría de este mundo es necedad a los ojos de Dios. Y a veces sufrimos las consecuencias de esas decisiones insensatas durante años. Para ayudar al hombre que amas a evitar las decisiones "Lilo", ora hoy para que busque su sabiduría en quien la da sin reproche: *el Señor.*

Querido Dios,

Tu Palabra nos dice que el temor del Señor es el principio de la sabiduría, y que la verdadera sabiduría sólo procede de ti. Concede a _____ la sabiduría que necesita para navegar por complejidades de la vida con discernimiento y claridad. Enséñale a someterse continuamente al Espíritu Santo en su batalla contra la carne y a rendirse a tu voluntad. Ayúdale a buscar tu sabiduría en todas las cosas mediante la oración y acudiendo a tu Palabra en busca de guía y dirección. Dale hambre y sed de tu verdad, para que crezca en sabiduría y comprensión cada día. Guíale para que tome decisiones sabias, grandes y pequeñas, que sean buenas para él y para los que le rodean. Ayúdale a discernir entre el bien y el mal, y a caminar con

integridad y rectitud en todos sus caminos. Señor, también te pido humildad en su búsqueda de la sabiduría. Ayúdale a reconocer sus propias limitaciones y a confiar plenamente en Ti para obtener sabiduría y guía. Dale el valor para admitir cuando se equivoca y la humildad para aprender de sus errores. Señor, te doy gracias por tu fidelidad y tu promesa de dar sabiduría a quienes te la piden.

En el nombre de Jesús, Amén.

"Si a alguno de vosotros le falta sabiduría, que se la pida a Dios, que da generosamente a todos sin reproche, y le será dada".

Sant. 1:5

DÍA 27

Paternidad

Me encanta la película para niños llamada Buscando a Nemo. No sólo es superbonita e ingeniosa, sino que muestra la profundidad del amor de un padre por su voluntad de viajar a los confines de la tierra *(bueno . . . del océano*) para encontrar a su hijo. Hay algo en el amor de un padre que me toca la fibra sensible. Tiene sentido. Dios eligió la paternidad para expresar mejor su relación con nosotros: su amor incondicional, su guía, su protección, su disciplina, su paciencia, su perdón. Como hijos suyos, nuestro trabajo consiste en recibir todo lo que Él es y responder en obediencia. Cuando el hombre al que amas pueda aprender a ser primero un hijo para Dios, podrá aprender a ser un padre aún mejor para su propio hijo. ¿Cómo puede darles lo que no ha recibido primero? A medida que crezca en su relación con su Padre Celestial, estará preparado para derramar ese mismo amor, sabiduría y gracia en la vida de sus hijos.

Querido Dios,

Gracias por ser el Padre perfecto y por llamarnos hijos tuyos. Oro para que _____pueda emular tu amor, tu compasión y tu sabiduría en su propio papel de padre. Dale sabiduría para guiar bien a nuestros hijos, enseñándoles a amarte y honrarte de todo corazón. Ayúdale a someterse continuamente al Espíritu Santo, que nos capacita para caminar en justicia y obediencia. Dale poder para ser un modelo piadoso, demostrando con sus palabras y acciones lo que significa ser un fiel seguidor de Cristo. Guíale para que discipline a nuestros hijos con amor y gracia, corrigiéndoles con suavidad y guiándoles hacia ti. Ayúdale a fomentar un ambiente hogareño lleno de tu paz, donde nuestros hijos puedan crecer y florecer en su fe. Ayúdale a estar atento a las necesidades de nuestros hijos y a escuchar sus corazones con compasión y empatía. Dale la sabiduría necesaria para discernir la mejor manera de nutrir y apoyar a cada

niño en sus dones y desafíos únicos. Si hay alguna herida oculta en el corazón de ‘s desde su infancia que pueda estar afectando negativamente a su capacidad para ser padre de sus hijos, sácala a la luz. Que le toques ahora, trayéndole la curación completa en el nombre de Jesús. Gracias por el ejemplo que nos das de ser el Padre más fiel y amoroso.

En el nombre de Jesús, Amén.

“Como un padre muestra compasión a sus hijos, así el Señor muestra compasión a los que le temen”.

Sal. 103:13

Conducir

Según una encuesta realizada en 2020 por la Oficina de Estadísticas Laborales de EE.UU., el estadounidense medio dedica más de cinco horas al día a actividades de ocio, como ver la televisión y jugar a videojuegos.[*] Aunque descomprimirse es absolutamente importante, demasiado puede conducir a la pereza e incluso distraernos de perseguir las cosas a las que Dios nos llama. Para los hombres que amamos, cultivar la pasión y el impulso de perseguir la agenda de Dios es esencial para combatir la pereza. Como ya se ha dicho en este libro, no puedes forzarle ni obligarle a querer hacer nada. Ése es el trabajo de Dios. Tu trabajo consiste en orar fervientemente, apoyar de todo corazón y animar continuamente. Y mientras lo haces, confía en que Dios está obrando. Cuando el deseo de Dios para su vida se convierta en su deseo para su vida, será imparable.

Querido Dios,

Tu Palabra nos dice que los deseos del diligente quedan plenamente satisfechos (Prov. 13:4). Hoy, te ruego que llenes a _____ con el impulso y la diligencia que le acerquen a tu voluntad para su vida y que se sienta plenamente satisfecho en ella. Le has creado con dones, talentos y habilidades únicos. Enciende en él la pasión por utilizarlos para tu gloria y en beneficio de los demás. Dale una visión para su vida que esté alineada con tus propósitos y ayúdale a perseguirla con diligencia y determinación. Ayúdale a fijarse metas piadosas que estén en consonancia con tu voluntad y dale la fuerza para trabajar por ellas con perseverancia. Dale sabiduría para tomar decisiones y discernimiento para saber qué oportunidades perseguir y cuáles dejar pasar. Señor, también te ruego que su impulso y su ambición sean equilibrados, que estén arraigados en el deseo de honrarte y servir a los demás, y no en la ambición egoísta o el orgullo. Ayúdale a mantener un corazón humilde y una actitud de

siervo, buscando tu gloria por encima de su propio éxito. Gracias por tu fidelidad y tu promesa de concedernos los deseos de nuestro corazón cuando nos deleitamos en ti.

En el nombre de Jesús, Amén.

"El alma del perezoso ansía y no obtiene nada, mientras que el alma del diligente es ricamente abastecida".

Prov. 13:4

* Bureau of Labor Statistics, U.S. Department of Labor, *The Econom-ics* Daily, Los hombres dedicaron 5,6 horas al día a actividades de ocio y deportivas, las mujeres 4,9 horas, en 2021 en https://www.bls.gov/opub/ted/2022/men. (visitado *el 29 de mayo de 2024*).

Integridad

Ha habido muchas ocasiones en mi relación con Marcus en las que uno de los dos ha luchado por mantener su integridad. En nuestras finanzas, en el trabajo, en las relaciones. Zig Ziglar dijo una vez: "La integridad te da verdadera libertad porque no tienes nada que temer, ya que no tienes nada que ocultar". Verás, la falta de integridad siempre conlleva una sensación de inquietud y miedo. ¿Me pillarán? ¿Qué pasará si me descubren? ¿Cómo he permitido que vuelva a ocurrir? Puede que ya conozcas lugares de la vida de tu hombre en los que lucha en este terreno. Como todos nosotros, Dios desea más para él. Al otro lado de su obediencia le espera una mayor paz mental y un carácter más piadoso. Un carácter que proviene de una vida de pequeñas decisiones que honran a Dios y que se acumulan con el tiempo. Cuando lo hace con la fuerza de Dios y no con la suya propia, tu hombre puede vivir una vida que honra a Dios, llena de integridad.

Querido Dios,

Tu Palabra nos enseña que los justos andan en integridad, y los bienaventurados andan en tus caminos. Ayuda a _____ a cultivar un espíritu de integridad en todos los ámbitos de su vida: en sus palabras, sus acciones y sus relaciones. Oro para que se someta continuamente al Espíritu Santo, que nos convence de pecado y nos capacita para vivir vidas de honestidad e integridad. Ayúdale a decir la verdad con amor, incluso cuando sea difícil o incómodo. Dale la fuerza para mantenerse firme en sus convicciones y resistir las presiones y tentaciones que comprometen su integridad. Guíale para que tome decisiones que te honren y reflejen tus valores, incluso cuando sea más fácil tomar el camino más fácil. Ayúdale a ser un hombre de palabra, digno de confianza y fiable en todos sus compromisos. Oro para que no haya orgullo en su corazón, pues se

necesita humildad para admitir los defectos y las carencias, y para buscar el perdón y la restauración cuando no cumple tus normas. Gracias por tu fidelidad y tu promesa de bendecir a los que caminan con integridad.

En el nombre de Jesús, Amén.

"El que camina en integridad camina seguro, pero el que hace torcidos sus caminos será descubierto".

Prov. 10:9

Su amor por ti

¿Hay algo mejor que sentirte profundamente amada y cuidada por el hombre al que amas? Al principio de mi relación con Marcus, nuestro amor era inmaduro; no estaba probado y, sin duda, tenía raíces poco profundas. Y, sinceramente, aún no reflejaba el amor que Dios hace posible para quienes mantienen una relación profunda con él. Verás, todo empieza por recibir primero el verdadero amor de Dios, antes de que podamos dárnoslo los unos a los otros. Amor que es paciente, amable y sacrificado. Muy a menudo, nuestra idea del amor está sesgada por la influencia de la cultura que nos rodea. Suele estar sobreromantizado, no requiere esfuerzo y se basa en sentimientos que a menudo son fugaces. La realidad es que eso *no es amor*. Cuando el hombre de tu vida conozca el amor que se encuentra en una relación profunda con su Creador, será libre de amarte de la misma manera. Y ése es un amor por el que merece la pena luchar.

Querido Dios,

Tú has establecido la norma del amor al enviar a tu Hijo, Jesús, a morir por nuestros pecados para que pudiéramos salvarnos. Tu Palabra tiene la autoridad final para definir este amor pleno y sacrificado que sólo se encuentra en la relación contigo. Te ruego que _____ se tome tiempo para sentarse y recibir tu amor que tan gratuitamente derramas sobre nosotros cada día. Ayúdale a que me ame como Cristo ama a su esposa, la Iglesia. Enséñale a amarme con paciencia y bondad, soportándome con amor y perdonándome como tú nos has perdonado. Ayúdale a dar prioridad a nuestra relación, cuidándola y animándola como un precioso don tuyo. Dale sabiduría para comprender mis necesidades y deseos, satisfaciéndolos con ternura y compasión. Ayúdale a guiarme con fortaleza y humildad, buscando tu guía y confiando en tu fuerza para

superar cualquier desafío al que nos enfrentemos. Señor, también te pido humildad y perdón en nuestra relación, sabiendo que ambos somos imperfectos y necesitamos Tu gracia. Ayúdanos a comunicarnos abierta y honestamente el uno con el otro, y a apoyarnos y animarnos mutuamente mientras reflejamos tu amor el uno por el otro. Gracias por tu fidelidad y tu promesa de estar siempre con nosotros.

En el nombre de Jesús, Amén.

"El amor es paciente y bondadoso; el amor no envidia ni se jacta; no es arrogante ni grosero. No insiste en salirse con la suya; no es irritable ni rencoroso; no se alegra del mal, sino que se regocija con la verdad. El amor todo lo soporta, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta".

1 Cor. 13:4–7

Conclusión

Supuestamente, se necesitan unos treinta días para crear un hábito. Bueno, chica, ¡adivina qué! ¡Lo has conseguido! Estoy muy orgullosa de ti. No te detengas ahora. Como comentó una de mis seguidoras de Instagram: "¡Orar por nuestras parejas es el mayor flexo que tenemos!". Como mujer de oración, estás dejando un legado eterno mucho más allá de lo que tus ojos pueden ver. Quizá algún día, en el cielo, tengamos el glorioso privilegio de ver cómo se utilizó cada una de nuestras oraciones para hacer avanzar el reino de Dios. Qué don tan poderoso y extraordinario es la oración para quienes la practican fielmente.

Como ya habrás descubierto, puede resultar muy desalentador no ver los resultados que deseamos cuando los deseamos. Cuando te sientas así, díselo a Dios. Permítele que ministre tu corazón en la espera. ora por perseverancia y constancia para seguir adelante, porque te prometo que *Dios se está moviendo*. Dios está obrando en tu corazón tanto como en el corazón del hombre al que amas. ¿Recuerdas la dura confianza en Dios que mencioné al principio de este viaje? Eso procede de la oración constante, de saber que cada día que oramos, Dios está obrando. Les está dando a ti y a tu pareja lo que sabe que es mejor para ustedes *en este momento.* Sólo se trata de confiar en Él para que haga lo que sólo Él puede hacer. *Oramos. Liberamos. Confiamos.* Y es Dios quien hace el cambio.

Es cuando intentamos hacer el trabajo de Dios por él, cuando sin duda nos sentiremos frustrados e impotentes. Cuando el impulso de controlar el ritmo de crecimiento de tu hombre vuelva a asomar su fea cabeza, devuélvelo a las manos del Señor. Sinceramente, esta práctica de rendirte puede ser diaria para ti. Puede ser tan rápida como ponerte de rodillas, levantar las manos al cielo y decir: *Dios, hoy te lo entrego de nuevo. Te confío su futuro. Confío en tu tiempo. Confío en ti.* Te prometo esto: Cuando vivas desde este lugar rendido de confianza en el Señor, esos sentimientos de control y dependencia emocional se desvanecerán. ¿Y sabes qué te quedará?

Paz. La paz es siempre el subproducto de la confianza. Es este proceso continuo el que renueva nuestra fuerza para seguir adelante, para sentirnos notablemente más ligeros por la paz de saber que Dios lo tiene. Aférrate hoy a la promesa de Isaías 40:31: "Los que *confían* en el Señor *renovarán sus fuerzas*; volarán sobre alas como las águilas; correrán y no se cansarán; caminarán y no desfallecerán".

Tu compromiso con la oración está marcando la diferencia, dulce amiga, tanto en tu corazón como en la vida del hombre al que amas. Mantente animada, mantente fiel y observa cómo Dios hace lo que sólo Dios puede hacer.